





【 テーマ 】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

2/23 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

5

[illegible]

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン	ドロイン		150	0:04:00
2)	S	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	一定ペース	ドロイン	姿勢を変えないように	400	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に		300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
4)	P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ		400	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	丁寧に			600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR				400	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H			200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
	Total										3500	1:25:30	



【 テーマ 】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

2/23 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

5

[illegible]



